

# 預防及延緩失能照護方案

CL-13-0025

身體口腔動吃動，營養健康齊監控

新師資培訓簡章

力躍運動健康管理顧問有限公司

114年2月14日

## 目錄

壹、計畫緣起.....	3
貳、辦理單位.....	3
參、研習課程相關資訊.....	4
肆、報名相關資訊.....	10
伍、獎勵制度.....	11

## 壹、計畫緣起

本方案模組研發以四大核心為主軸，以【行動能力、營養管理、口腔識能、咀嚼吞嚥】做為內容設計基礎，並搭配長者健康整合式照護(ICOPE)六大項目中視力、聽力、憂鬱、認知的衛教知識，發展出一套具有效性、實證性的 12 週課程。於 112 年針對台南市 65 歲以上長者進行介入，結果發現在認知、營養狀態、身體功能表現之平衡、五下坐站、握力及咀嚼吞嚥皆有顯著的進步。方案於 113 年通過衛生福利部國民健康署核可，取得方案編號 CL-13-0025，並於同年 5 月開始進行社區與師資的媒合，再經過大力推廣後，截至 113 年 12 月底共有 23 處社區據點使用模組課程。本次 114 年新師資培訓旨在擴增方案師資人才數，培育更多指導員進入社區進行方案教學服務，期以造福更多高齡者，讓專業知識可以帶入社區，促進預防及延緩失能，並落實在地衛教。

## 貳、辦理單位

一、主辦單位：力躍運動健康管理顧問有限公司

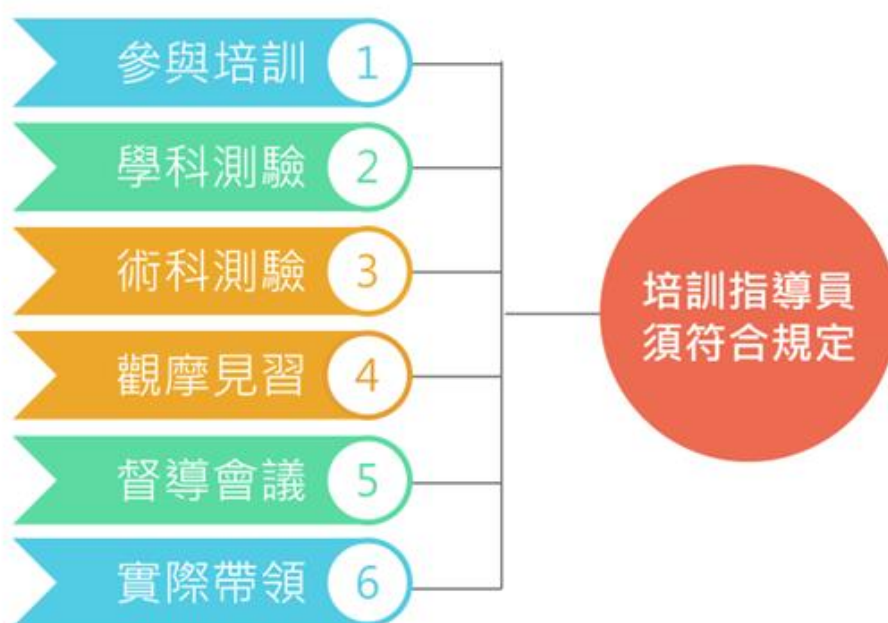
二、主辦單位介紹：

由一群老年學研究、高齡教育、運動保健、體育與物理職能治療

相關背景的成員所組成，透過跨領域師資合作，聯手打造中高齡運動教學課程，守護中高齡者健康，用預防勝於治療的概念，讓中高齡者有機會選擇不一樣的生活，減少不健康的餘命。力躍運動-哩愛運動(台語)，朗朗上口好記的口號，至今服務超過台南 100 個中高齡據點，開設上千場課程，累計學員數達 10,000 人，並承辦衛生福利部國民健康署銀髮健身俱樂部、預防及延緩失能照護新方案研發等相關計畫。

### 參、研習課程相關資訊

若欲成為本模組指導員必須依序通過六階段審核，分別為參與培訓、學科測驗、術科測驗、觀摩見習、督導會議及實際帶領，以下將依序說明各項之執行方式：



## 一、培訓課程(含學術科考核)：

1. 辦理方式：共兩日研習課程，不得遲到早退。

2. 課程日期與時間：

(1) 第一天：114 年 03 月 15 日(六) 08:30~17:00

(2) 第二天：114 年 03 月 16 日(日) 08:30~17:00

3. 課程地點：

(1) 第一天：台南市東區崇善里活動中心(臺南市東區仁和路 70 巷  
38 號)

(2) 第二天：台南市安南區梅花里活動中心(臺南市安南區安中路一  
段 557 巷 25 號 1 樓)

4. 課程表：

時段	114/03/15(六)	時段	114/03/16(日)
	課程名稱		課程名稱
08:30- 09:00	方案簡介 (0.5 時)	08:30- 10:00	長者每日飲食指南 健康飲食的應用(1.5 小時) 翁詩雲 營養師
09:00- 10:00	ICOPE 介紹、施測原則與 指導、失智症介紹與溝通 技巧(1 小時) 李詩慧 護理師	10:00- 11:00	長者的營養與健康 肌少症、骨質疏鬆的預防 (1 小時) 翁詩雲 營養師

時段	114/03/15(六)	時段	114/03/16(日)
	課程名稱		課程名稱
10:10-12:30	銀髮族常見口腔疾病問題與照護(2.5 小時) 黃曉靈 教授	11:00-12:30	方案模組操作教學與演練(認知促進篇)(1.5 小時) 廖翊如 體能訓練師
午休時間			
13:30-15:00	認識高齡咀嚼吞嚥障礙(1.5 小時) 王俐芯 語言治療師	13:30-16:30	方案模組操作教學與演練(雙重任務篇)(3 小時) 廖翊如 體能訓練師
15:00-16:00	咀嚼吞嚥困難飲食策略(1 小時) 王俐芯 語言治療師		
16:00-17:30	高齡運動指導實務教學(1.5 小時) 謝喬勛 體能訓練師	16:30-17:30	學術科考核檢定(1 小時)

## 5. 課程簡介：

	主題	學習目標
1	ICOPE 介紹、施測原則與指導、失智症介紹與溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 認識ICOPE的核心理念及背景，了解其在健康老化中的重要性。</li> <li>■ 熟悉ICOPE六大功能域的評估框架及其應用場景</li> <li>■ 掌握ICOPE施測流程的基本規範與實際練習</li> <li>■ 認識失智症成因與十大警訊</li> <li>■ 學習失智症溝通技巧並實際演練</li> </ul>
2	銀髮族常見口腔疾病問題與照護	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 口腔基本概念</li> <li>■ 高齡者常見的口腔健康問題</li> <li>■ 口腔健康與全身健康(含失智症)的關係</li> <li>■ 何謂口腔機能(含咀嚼吞嚥功能)與口腔衰弱?</li> <li>■ 口腔照護與清潔</li> <li>■ 口腔機能促進運動(健口操)</li> <li>■ 認識特殊需求者牙科門診</li> </ul>

	主題	學習目標
3	咀嚼吞嚥困難飲食策略	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 掌握適合咀嚼與吞嚥困難者的飲食調整方法與食材選擇</li> <li>■ 學會準備不同質地的飲食，確保營養攝取與進食安全</li> </ul>
4	認識高齡咀嚼吞嚥障礙	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 了解咀嚼與吞嚥困難的主要原因及影響</li> <li>■ 口腔運動、咽部與嗓音訓練、吞嚥訓練</li> </ul>
5	高齡運動指導實務教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 體適能基本概念</li> <li>■ 面對面教學技巧</li> <li>■ 運動處方設計原則</li> </ul>
6	長者每日飲食指南-健康飲食的應用	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 三好一巧的概念</li> <li>■ 六大類食物</li> <li>■ 食物質地調整</li> <li>■ 常見營養品</li> <li>■ 餐盤應用</li> </ul>
7	長者的營養與健康-肌少症、骨質疏鬆的預防	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 長者健康飲食的重要性</li> <li>■ 飲食與健康老化的關聯</li> <li>■ 運動後的營養補充</li> <li>■ 肌少症與骨質疏鬆症的營養補充</li> </ul>
8	方案模組操作教學與演練（認知促進篇）	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 12週課程實際操作與演練</li> <li>■ 實際操作</li> </ul>
9	方案模組操作教學與演練（雙重任務篇）	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 12週課程實際操作與演練</li> <li>■ 實際操作</li> </ul>

## 6. 講師資訊：

姓名	現職	授課專長
黃曉靈	高雄醫學大學口腔衛生學系 主任 高雄醫學大學口腔衛生學系 教授	口腔衛生教育與健康促進、口腔護理、社區口腔衛生、菸品與檳榔防制
李詩慧	國立成功大學醫學院附設醫院 護理部 高齡照護管理師	高齡照護、吞嚥困難照護、骨鬆肌少症、失智症

姓名	現職	授課專長
王俐芯	陽光復健科診所 語言治療師	咀嚼吞嚥訓練、吞嚥障礙改善、發聲練習與構音技巧
翁詩雲	台南市立醫院 營養師	營養學概論、老年營養學、老年營養品補充
謝喬勛	力躍運動健康管理顧問有限公司 體能訓練師	高齡教育學、中高齡體適能、課程教案研發、活動帶領
廖翊如	力躍運動健康管理顧問有限公司 體能訓練師	中高齡體適能、課程教案研發、活動帶領

## 二、觀摩見習：

1. **辦理方式：**至本方案模組實際執行社區單位觀摩現有指導員授課。
2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，開放時段為 114 年 3 月 17 至 114 年 6 月 30 日止，每位至少需觀摩 1 次，每次 2 小時，觀摩社區單位將另行安排台南市區據點。

## 三、督導會議：

1. **辦理方式：**須依照規定設計教案，並參與至少一次會議進行實際演示教學，再依專業師資之回饋與建議，修正教案及調整教



學方式。

2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，開放時段為 114 年 3 月 17 至 114 年 6 月 30 日止，每位至少需參與 1 次，每次 2 小時，將另行公告會議相關資訊。

#### **四、實際帶領：**

1. **辦理方式：**至實務現場進行課程帶領，由專業師資進行評核通過與否，課後需繳交教學紀錄表及回饋表，以利更優化教學方式與內容，使日後教學更符合長者之需求，每位至少需參與 1 次，每次 2 小時。
2. **辦理方式與時間：**預計將開放登記 Google 表單，日期為 114 年 3 月 17 至 114 年 6 月 30 日止，社區單位將另行安排台南市區據點。

## 肆、報名相關資訊

一、課程費用：10,000 元/人，另提供 4,000 元課後獎勵金

二、報名方式：採 Google 線上表單報名。

三、報名連結：<https://forms.gle/bvwWfuoWZVypLt67>

四、報名 QRcord：



五、報名截止日期：至 114 年 3 月 14 日或額滿為止

六、退款資訊：

1. 上課日前15天以上取消可全額退費
2. 上課日前3-14天取消，僅退報名費之70%
3. 上課日前1-2天取消與活動當天取消不退費
4. 若因天候因素(如颱風)導致無法上課，將另改其他日期開課，如無法配合可全額退費(以政府宣布停班/課之公告為準)

## 七、其他相關資料

力躍運動  
LI YAO POWER

預防及延緩失能照護服務方案 方案名稱：身體口腔動次動，營養健康齊監控

### CL-13-0025 模組指導員培育課程

▶ 114/03/15(六) 08:30-17:30  
 📍 崇善里活動中心(臺南市東區仁和路70巷38號)

▶ 114/03/16(日) 08:30-17:30  
 📍 梅花里活動中心一樓(臺南市安南區安中路一段557巷25號)

👤 課程費用：10,000元/人  
 📞 聯絡電話：(06)2677282 #205

詳情培訓資訊請見報名表單 →

※非報名即錄取，須經資格審核

指導單位：衛生福利部國民健康署、臺南市政府衛生局  
 主辦單位：力躍運動健康管理顧問有限公司



## 伍、獎勵制度

新師資若是通過見習、督導及實習之考核即可獲得新台幣 2,000 元獎金，若新訓資格審核通過至社官網平台 1 年內，至台南市轄內據點單位服務 1 期，即可再獲得 2,000 元獎金，詳細辦法如下表：

	規定	獎金	備註
1	通過新師資培訓之見習、督導及實習考核	2,000 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 每人最多領取一次</li> </ul>
2	114 年於在台南市任一據點使用模組一次	2,000 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 每人最多領取一次</li> <li>■ 新訓資格審核通過至社官網平台1年內</li> <li>■ 一期至少帶領8次</li> <li>■ 需登錄至社區關懷據點後台</li> </ul>